

Programme Acquisition

EPREUVE TECHNIQUE

3 groupes de 4 éléments, contenant des éléments des différentes familles de positions de base.

1 groupe tiré au sort.

GROUPE 1 :

- Périlleux arrière groupé
- Cambré de dauphin (corps arqué) - De la position ventrale, la tête dans le prolongement du dos (garder la tête dans l'eau), enfoncer hanches et revenir dans la position initiale
- Fin du bourgeon (grand écart/rassemblé chevilles/descente)
- Debout, Carpé assis, passer en carpé « dos en surface », puis en ventrale

GROUPE 2

- Groupé (tête surface) / Flamenco / Groupé / Flamenco (tête surface) de l'autre jambe (vitesse de transition libre, mais positions flamenco tenues 4 secondes minimum) / Groupé
- Verticale
- Ballet leg ventral
- 1 cambré : Position dorsale, cambré, verticale debout

GROUPE 3

- Tonneau/ Ballet leg / Tonneau / Ballet leg de l'autre jambe (vitesse de transition libre, mais positions ballet leg tenues 4 secondes minimum) / Groupé
- Périlleux arrière carpé
- Spires horizontales (dos, ventre, dos) (bras au-dessus de la tête)
- 1 cambré : Départ verticale, cambré, sortie dorsale

EVALUATION

Note globale : avoir 5,5 de moyenne

Note fondamentale : 2 critères par éléments pour avoir 5,5/10.

PROPOSITION :

1 jury note globale : 3 juges

NOTE GLOBALE : tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Forme : évaluer l'exactitude des positions et des mouvements de base, tel que défini dans la description des figures

Contrôle : évaluer l'extension, la hauteur, la stabilité, la précision et le mouvement uniforme, sauf indication contraire dans la description de la figure ou de l'élément.

Sauf indication contraire dans la description de la figure, les éléments ou figures sont exécutés sans déplacement.

NOTE FONDAMENTALE : tous les jugements se font du point de vue de la perfection.

Evaluer l'exactitude des positions, tel que défini dans la description des incontournables.

Tenue exigée des nageuses: maillot noir, bonnet blanc, lunettes autorisées

GROUPE 1 :

Périlleux arrière groupé (Fig 310)	- Le groupé tête dans les genoux - Les 2 positions dorsales en surface
Cambré de dauphin (corps arqué) : De la position ventrale, la tête dans le prolongement du dos, enfoncer hanches (garder la tête dans l'eau) et revenir dans la position initiale	- Position ventrale en surface - Position cambrée de dauphin
Fin du bourgeon (Fig 302) (grand écart/rassemblé chevilles/descente)	- Ecart : buste vertical, jambes symétriques, jambes en extension - Verticale : alignement tête/ hanches/ pieds
Debout, Carpé assis, passer en carpé « dos en surface », puis en ventrale	- Carpé assis : buste verticale, angle 90° - Dos en surface : dos plat, angle 90°

GROUPE 2

Groupé / Flamenco / Groupé / Flamenco de l'autre jambe	- Flamenco droit : jambe tendue au milieu de l'autre jambe, dos étiré - Idem flamenco G.
Verticale	- Alignement tête/hanches/pieds - Perpendicularité
Ballet leg ventral	- Position ventrale en surface - Ballet leg ventral : corps en surface, jambe

	90°, hanches alignées et au même niveau
1 cambré : Position dorsale, cambré, verticale debout	- Position dorsale - Position cambrée

GROUPE 3

Tonneau/ Ballet leg / Tonneau / Ballet leg de l'autre jambe	- Ballet leg droit : dos étiré, jambe D. tendue verticale - BL G : idem
Périlleux arrière carpé (Fig 303)	- Position dorsale en surface - Carpé arrière marqué : corps fermé 45° ou moins
Spires horizontales (dos, ventre, dos) (bras au-dessus de la tête)	- Corps en surface - Corps reste aligné
1 cambré : Départ verticale, cambré, sortie dorsale	- Position verticale - Cambrée de surface